

# PRINCIPIOS DE NUTRICIÓN



**Eating Healthy With Diabetes**



# PRINCIPIOS DE NUTRICIÓN

## Índice

<b>La diabetes y los alimentos.....</b>	<b>4</b>
<b>¿Qué es un plato saludable? .....</b>	<b>5</b>
<b>Consejos básicos para planificar las comidas .....</b>	<b>6</b>
<b>Otros consejos para planificar las comidas .....</b>	<b>7</b>
<b>¿Qué son los carbohidratos?.....</b>	<b>8</b>
<b>Conceptos básicos sobre el conteo de carbohidratos</b>	<b>9</b>
<b>Almidones y Fibras.....</b>	<b>10</b>
<b>Azúcar y sustitutos del azúcar.....</b>	<b>11</b>
<b>Dulces y postres.....</b>	<b>12</b>
<b>¿Qué son las proteínas?.....</b>	<b>13</b>
<b>¿Qué son las grasas?.....</b>	<b>14</b>
<b>Etiquetas de los alimentos e información nutricional..</b>	<b>15</b>
<b>Ejemplos de porciones.....</b>	<b>16</b>
<b>Sal.....</b>	<b>17</b>
<b>Sustitutos Básicos de Alimentos.....</b>	<b>18</b>
<b>Recetas Favoritas.....</b>	<b>19</b>
<b>Recursos.....</b>	<b>34</b>



Este folleto está encaminado a ofrecerle información básica sobre nutrición. Su propósito no es remplazar las clases de educación sobre diabetes ni sus visitas con los profesionales de salud que le atienden.

Consulte en su departamento de salud local o con su proveedor de atención de salud, acerca de las clases de educación sobre diabetes y para conseguir un turno con un dietista.

# La Diabetes y los Alimentos

Elegir alimentos sanos puede ayudarle a controlar la diabetes. Puede ser que usted tenga que aprender nuevos métodos culinarios para preparar y cocinar sus alimentos, de manera que pueda llevar un régimen alimenticio balanceado donde se incluyan los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.

El control de la diabetes puede ayudar a retrasar o prevenir los graves problemas de salud que puede ocasionar la diabetes descontrolada.

Tal vez aquellos alimentos favoritos que nos preparaban nuestras madres, no siempre son la mejor alternativa. A menudo eran alimentos con mucha mantequilla, grasas saturadas y sal, o estaban fritos en mucha manteca de cerdo u otras grasas animales o se usaba cualquier otro tipo de grasa. A menudo escuchamos a la gente decir: “mis abuelos comían alimentos fritos todo el tiempo y vivieron hasta los 100 años...” y en muchos casos esto es cierto, pero nuestros abuelos desempeñaban trabajos que requerían gran esfuerzo físico día tras día. Es por ello que nosotros tenemos que esforzarnos en balancear nuestro consumo de calorías con una actividad física diaria.

La escritora de libros de recetas de cocina Sarah Fritschner escribió que: “la cocina de Kentucky y las otras áreas montañosas del sur del país, no es tan apreciada como la cocina de las áreas costeras de Carolina del sur, sin embargo hasta hace apenas una generación mucha gente de las zonas rurales montañosas del sur, vivían de cultivar la tierra. Cuando alguna gente evoca Kentucky como su antiguo hogar, lo hacen pensando en el pollo frito en cazuela y la salsa cremosa, mientras que para otros, todo lo que viene a sus mentes cuando piensan en su hogar en Kentucky son las sopas de frijoles, la col rizada y el quimbombó guisado”. (Appalachian Harvest, Eating Well, Oct/Nov 2006)

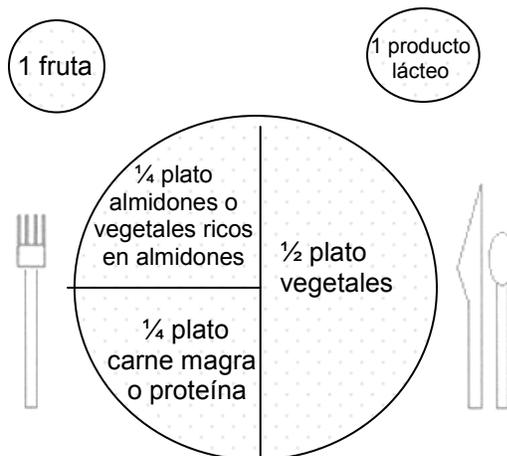
Los autores del folleto *Principios de Nutrición*, han tomado como modelo la preparación de los alimentos naturales al estilo de nuestros antepasados, haciéndoles pequeños cambios para hacerlas más saludables. ¡Esperamos que las disfruten!

*Mechelle Coble, MS, RD, LD, CDE, Judith Watson, RN, MS, CDE, CN, & Paula White, MS, RD, LD*

## ¿Qué es un plato saludable?

Un plato de comida saludable debe estar compuesto por todos los alimentos que se encuentran en la pirámide alimenticia de la diabetes, entre los que se incluyen: vegetales, frutas, granos enteros y vegetales ricos en almidones, también incluye leche descremada o con bajo contenido en grasa, carnes magras o sustitutas de la carne y grasas sanas.

Es muy importante equilibrar el consumo de calorías con la actividad física. Intente hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio físico de 4 a 5 veces por semana.



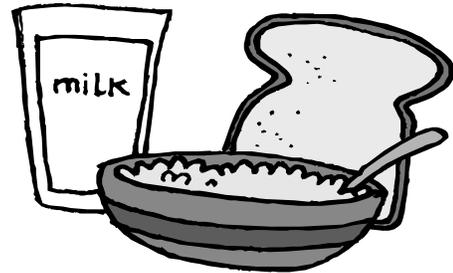
Para adultos y niños mayores, un régimen alimenticio “sano” con un plan de 2,000 calorías al día incluye al menos:

- 2 tazas de frutas cada día (aproximadamente de 2-3 porciones)
- 2 ½ tazas de vegetales cada día (aproximadamente 5 raciones)
- 6 onzas de granos (donde por lo menos la mitad sean granos enteros), frijoles y vegetales ricos en almidones (aproximadamente 6 porciones)
- 3 tazas de leche descremada o baja en grasa u otro tipo de producto lácteo.

Aproximadamente 5 ½ onzas de carne magra u otro sustituto de la carne. Conozca los límites de grasas, azúcares y sales que usted puede añadir en su dieta. Asegúrese de incluir la actividad física en su rutina diaria de vida.

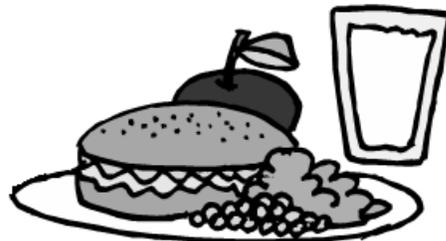
# Consejos básicos para planificar las comidas

**Tamaño de las comidas** —Las comidas se deben preparar siempre más o menos en la misma cantidad, consumiendo iguales porciones de carbohidratos en cada comida.



**Horarios** —Ingiera sus comidas más o menos a la misma hora cada día (con 4-5 horas de separación). Si usted toma medicamentos con sus alimentos, establecer un horario para las comidas le puede ayudar con esta rutina.

**Preparación de los alimentos** — La manera en la que prepara los alimentos, juega un papel muy importante en la reducción de la sal, las grasas y los azúcares en sus comidas.



## Más consejos para planificar las comidas

**Comer fuera** —Si sale a comer fuera de casa, hágalo aproximadamente a la misma hora siempre, siga su régimen alimenticio y no olvide el tamaño de las raciones. Pregunte cómo se preparó la comida elija alimentos a la plancha o a la parrilla en lugar de fritos; o pida una ensalada en lugar de papas fritas.



**Meriendas** —la merienda va a depender del control de azúcar en sangre; muchos diabéticos necesitan merendar antes de acostarse.

**Días Feriados** —Planifique con anticipación sus actividades para días feriados y eventos especiales, de manera que usted pueda cumplir con su régimen alimenticio y comer aproximadamente a la misma hora.

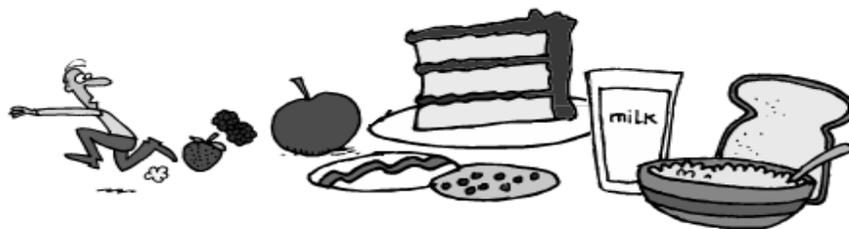


**Bebidas alcohólicas** —Pueden causar un descenso en el nivel de azúcar en sangre. Si consume bebidas alcohólicas hágalo moderadamente y con las comidas.

Máximo consumo de alcohol diario:  
Mujeres: No más de 1 trago por día  
Hombres: 1-2 tragos por día  
Límite para ambos: 1-2 veces por semana

# ¿Qué son los carbohidratos?

Los carbohidratos están presentes en muchos de los alimentos que comemos. Los carbohidratos son los almidones, los azúcares y las fibras. Necesitamos ingerir carbohidratos para producir energía. Para ayudar a controlar el nivel de azúcar en nuestra sangre, se recomienda dividir la ingestión de carbohidratos a lo largo del día, teniendo las comidas aproximadamente en el mismo horario. Lea las etiquetas de los alimentos para que pueda contabilizar la cantidad total de carbohidratos que ingiere en el día.



## Guía de carbohidratos

<b>Porción</b>	<b>Total de carbohidratos</b>
Una ración de almidón	15 gramos de carbohidratos
Una fruta	15 gramos de carbohidratos
Un lácteo	12 gramos de carbohidratos
Un dulce o postre, u otro carbohidrato	15-60 gramos de carbohidratos
Una ración de un vegetal bajo en almidones	5 gramos de carbohidratos
Una ración de carne	0 gramos de carbohidratos, a menos que esté endulzada o rebozada
Una ración de grasa	0 gramos de carbohidratos, a menos que esté endulzada o rebozada

# Técnicas básicas para el conteo de carbohidratos

Las investigaciones demuestran que los carbohidratos elevan el azúcar en sangre, por lo que contar la cantidad de carbohidratos en las comidas que consumimos puede ayudar al control del nivel de azúcar en nuestra sangre, de manera que se evitan o retrasan las complicaciones que ocasiona la diabetes.

Los alimentos que contienen carbohidratos son: leche y yogur; frutas y jugos de frutas; panes, cereales, vegetales ricos en almidones y pastas; postres y bocadillos de meriendas.

Una porción de carbohidratos contiene 15 gramos de carbohidratos. Los carbohidratos también son denominados como carb, CHO (por sus siglas en inglés) u opciones de carbohidratos.

La cantidad de carbohidratos requeridos por una persona varía de un individuo a otro; pero por regla general la mayoría de las personas puede comenzar con 3 ó 4 porciones u opciones de carbohidratos por comida y de 1 a 2 porciones u opciones de carbohidratos por merienda. La ingestión de tres a cuatro opciones de carbohidratos por comida equivale a un total de 45 a 60 gramos de carbohidratos, y cuando ingerimos de 1 a 2 opciones de carbohidratos por merienda, esto equivale a un total de 15 a 30 gramos de carbohidratos.

Cuanto más carbohidrato usted consuma, más elevará su nivel de azúcar en sangre. Una de las claves para controlar el azúcar en sangre es equilibrar el total de carbohidratos que se consume.

## Ejemplo de cómo hacer el conteo de carbohidratos

1 huevo hervido = 0 g de carb  
2 tostadas = 30 g de carb  
½ taza de jugo de naranja = 15 g de carb  
café negro = 0 g de carb

**Total de carb    45 gramos**

2 onzas de pavo = 0 g de carb  
2 rebanadas de pan = 30 g de carb  
1 taza de ensalada = 5 g de carb  
aliño sin de grasa = 5 g de carb  
1 onza de papitas sin grasas = 23 g de carb

**Total de carb    63 gramos**

## Almidones

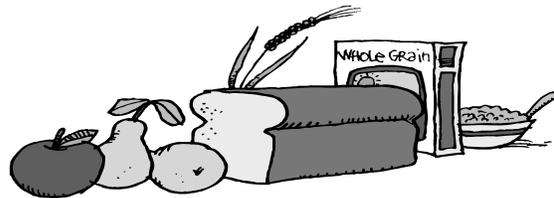
Los almidones son alimentos provenientes de plantas o hechos de granos. Ejemplos de almidones son los panes, galletas, pastas, arroz y vegetales ricos en almidones como papas, maíz/elote, guisantes y los frijoles secos. Los expertos recomiendan que la mitad de los granos que se consuman sean granos enteros. Los granos enteros contienen la semilla íntegra de la planta, la cual incluye la cáscara, el germen y la capa externa rica en almidón.



## Fibra

Algunos almidones contienen fibra dietética. Nuestro organismo no utiliza la fibra para producir energía, pero ingerir alimentos ricos en fibra dietética le ayuda a sentirse lleno y reduce el estreñimiento. La cantidad de fibra dietética en los alimentos puede variar en dependencia de la cocción o el procesamiento del mismo. Por ejemplo, una manzana tiene más fibra que un jugo de manzana, de igual forma una papa asada tiene más fibra que una que se ha reducido a puré.

Las opciones de alimentos con alto contenido en fibra, son aquellos alimentos que contienen 5 gramos o más de fibra por ración. Una buena opción de alimentos rico en fibra debe contener de 2.5 a 4.9 gramos de fibra por ración.

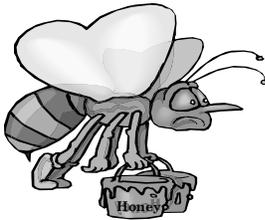


### Cantidad de fibra que se recomienda ingerir

¿Cuánta fibra debemos ingerir cada día?	Hombres	Mujeres
Menores de 50 años	38 gramos	25 gramos
Mayores de 50 años	30 gramos	21 gramos

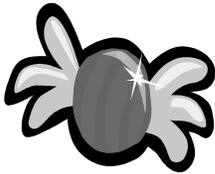
# Azúcar y sustitutos del azúcar

El azúcar, si se planifica, puede ser parte del régimen alimenticio de un diabético. Los sustitutos del azúcar pueden endulzar los alimentos aportando menos calorías o ninguna.



## **Azúcares:**

Existen productos rotulados como “sin azúcar” que pueden tener otras formas de azúcares como miel, sirope de maíz, dextrosa, maltosa, fructosa, sorgo y melaza.



## **Alcoholes de Azúcares:**

Estos tienen calorías, causan aumento del azúcar en sangre y pueden tener un efecto laxante. Busque en la lista de ingredientes de las etiquetas, contenidos como: sorbitol, maltiol, isomaltiol, xilitol e hidrosilatos de almidón hidrogenado.



## **Sustitutos del Azúcar:**

Sucralose – Splenda™

Aspartame – Nutra Sweet™ o Equal™

Sacarina – Sugar Twin™ o Sweet-n-Low™

Acesulfame K – Sunette™

Neotame



## **Mezclas de sustitutos del azúcar:**

Las mezclas de edulcorantes para hornear se componen de una ½ de azúcar y una ½ de edulcorante o sustituto del azúcar. Estas no son totalmente libres de azúcar. Un par de ejemplos son: Splenda Sugar Blend for Baking™ y Equal for Baking™.

## DULCES Y POSTRES



Limite la cantidad de dulces añadidos a su dieta. Los dulces contienen muchos carbohidratos y proporcionan muy pocos nutrientes.



Los dulces pueden contener azúcar natural, azúcar de alcoholes, sirope de maíz (sirope de maíz con alto contenido en fructosa), fructosa (jugo de fruta concentrado), melaza, sorgo y/o miel.



Los dulces son: caramelos, pasteles, pays, galletitas, postres, bebidas carbonatadas comunes, los refrescos comunes Kool-Aid® y otras bebidas con sabor a frutas.



Si se consumen dulces, éstos deben contarse como parte del régimen alimenticio y deben sustituirse por otros alimentos.



Para tener una mejor salud y un buen control de su peso, limite el consumo de dulces a 1 ó 2 veces por semana.



Recuerde que donde diga “sin azúcar”, esto no quiere decir que tiene pocos carbohidratos, ni tampoco quiere decir que no tiene calorías.

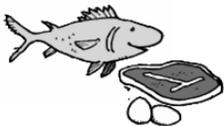


## ¿Qué son las proteínas?

Las proteínas son el componente estructural fundamental del organismo y se necesitan para tener una buena salud. Las necesidades de proteínas varían de una persona a otra. La mayoría de los estadounidenses ingieren demasiada cantidad de proteínas.



Las personas sanas necesitan aproximadamente de 2 a 3 onzas de proteínas en dos de sus tres comidas diarias. El tamaño de 2 a 3 onzas de proteína cocinada es igual aproximadamente al tamaño de un paquete de barajas/naipes o de la palma de la mano de una mujer.



La mayoría de las personas obtiene sus proteínas de la carne de res, el puerco, el pollo, pavo, pescado, animales de caza o huevos.



Otras fuentes de proteínas incluyen frijoles secos y guisantes, también quesos, nueces, soya, leche y los productos lácteos.



Si usted tiene problemas renales, podría ser necesario limitar el consumo de proteínas.

## ¿Qué son las grasas?

Las grasas ayudan al organismo a utilizar algunas vitaminas, además añaden sabor a los alimentos y solo se necesitan en pequeñas cantidades para estar saludables. La mayoría de las personas ingieren demasiada cantidad de grasas y consumen grasas de la peor clase. A continuación enumeramos algunas maneras de disminuir la cantidad de grasas en sus comidas.



### Maneras sencillas de reducir el consumo de grasas:



Reduzca la cantidad de grasa a la mitad y compruebe si la comida sabe bien. Mida la grasa antes de añadirla.



No añada grasa a los alimentos porque siempre lo ha hecho o porque sus padres lo hicieron siempre. Trate de cocinar sin agregar toda esa grasa.



En lugar de freír los alimentos trate de hornearlos, asarlos, hervirlos, cocinarlos a la plancha, a la parrilla o en el microondas.



No agregue grasa para freír los alimentos. Use aceite en aerosol para dorar los alimentos.



Elija aceites que permanecen líquidos a temperatura ambiente, como son el aceite de oliva o de canola.



Lea las etiquetas de los alimentos para que conozca el contenido total de grasa de los mismos. Elija los alimentos que tienen menos de 3 gramos de grasa por cada 100 calorías.

# Información Nutricional en las Etiquetas de los Alimentos

La mejor fuente de información son las etiquetas de datos nutricionales. Las etiquetas muestran:

- Tamaño de la porción y cantidad de porciones en el envase
- Cantidad total de calorías por porción y cantidad de calorías provenientes de la grasa
- Total de gramos de grasa por porción, incluyendo grasas saturadas, insaturadas y grasas hidrogenadas
- Total de colesterol por porción
- Sodio (sal) por porción
- Total de carbohidratos por porción, incluyendo azúcares y fibra dietética por porción
- Cantidad total de gramos de proteína por porción
- Los porcentajes de valores diarios que aparecen en el extremo derecho de la etiqueta están basados en una dieta de 2,000 calorías diarias

## Precauciones

El tamaño de las porciones que detallan las etiquetas podría no ser el adecuado para su régimen alimenticio.

Si consume más de una porción, multiplique los datos nutricionales por el número de porciones que consuma.

Por regla general el consumo de sodio (sal) debe ser de aproximadamente 400mg o menos por porción y 800 mg o menos por comida.

Las etiquetas solo pueden incluir la información nutricional que esté respaldada por investigaciones científicas.

Las etiquetas deben incluir una lista con los ingredientes de los alimentos.



## Jugo de frutas

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size ½ cup (114g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 90	Calories from Fat 30
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 3g	<b>5%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 300mg	<b>13%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 13g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>12%</b>
Sugars 3g	
Protein 3g	
Vitamin A 80%	Vitamin C 60%
Calcium 4%	Iron 4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

## Macarrones con queso

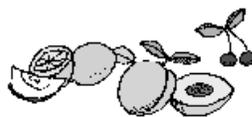
<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 250	Calories from Fat 110
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 12g	<b>18%</b>
Saturated Fat 3g	<b>15%</b>
Trans Fat 3g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 470mg	<b>20%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 31g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	<b>4%</b>
Vitamin C	<b>2%</b>
Calcium	<b>20%</b>
Iron	<b>4%</b>
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

## Ejemplo de porciones



### Almidones

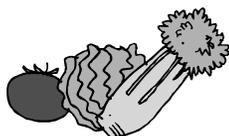
1 rodaja de pan  
4-6 galletas  
½ pan de hamburguesa o de perro caliente  
1/3 taza de pasta o de arroz  
½ taza de vegetales ricos en almidón (Papas, maíz, guisantes, frijoles secos, camotes, habas, limas y calabacín)



### Frutas

1 pedazo pequeño de fruta fresca  
½ banana  
½ taza de frutas enlatadas (en su jugo, en agua o en jugo de pera)  
½ taza de jugo de fruta (1/3 taza si es jugo de uvas o arándanos)

### Vegetales



1 taza de vegetales crudos  
½ taza de vegetales cocinados  
½ taza de jugo

### Leche y otros lácteos



1 taza de leche (descremada o al 1%)  
6 onzas de yogurt (sin azúcar y sin grasas)



### Grasas

1 cucharadita de mantequilla, aceite, margarina o mayonesa  
1 cucharada de margarina o mayonesa reducida en grasa  
1 cucharada de aliño para ensalada  
2 cucharadas de crema agria o de aliño para ensalada que sean reducidas en grasa



### Carnes

2 a 3 onzas de carne cocinada (pollo, res, puerco, pescado o animales de caza)  
1 onza de queso = 1 onza de carne  
1 huevo = 1 onza de carne  
1 cucharada de mantequilla de maní = 1 onza de carne  
¼ taza de requesón o atún ( en agua) = 1 onza de carne

## Sal (Sodio)

Las personas con diabetes tienen mayor riesgo de padecer de presión arterial alta. Limitar el consumo de sal es una de las maneras de ayudar a controlar la presión arterial.

### Maneras sencillas de reducir el consumo de sal:



Limite el consumo de alimentos procesados o enlatados que tienen un alto contenido en sal. Elija consumir más cantidad de alimentos frescos y congelados.



Limite el consumo de bocadillos y meriendas saladas, tales como pretzels, papitas, nueces saladas y carnes para emparedados y para picar.



Limite el consumo de alimentos pre-empacados de fácil preparación, como por ejemplo las carnes listas para preparar emparedados, evite las cenas congeladas listas para microondas y la comida rápida conocida como comida chatarra.



No agregue sal al cocinar ni después de cocinar.



Trate de sazonar los alimentos con hierbas y especias en lugar de usar sal.

Asegúrese de que la mezcla de especias o de hierbas no esté mezclada con sal (por ejemplo, elija polvo de ajo en lugar de sal de ajo).

## Sustitutos básicos

<b>Puede sustituir:</b>	<b>por:</b>
1 huevo	2 claras o $\frac{1}{4}$ de taza de un sustituto del huevo
Nueces	Use la mitad de la cantidad prevista de nueces tostadas
Chispas de chocolate	Use chispas en miniatura y use la $\frac{1}{2}$ de la cantidad usual
Leche entera o al 2 %	Leche descremada o al 1 %
Aceite	Aceite en aerosol
Tocineta para sazonar	Jamón magro
Margarina/ mayonesa	Margarina/mayonesa con bajo contenido de grasa o sin grasa
Freír	Asar, hornear, hervir, cocinar a la plancha, a la parrilla o en microondas
Azúcar	Sustituto del azúcar o mezclas de sustitutos del azúcar para hornear
Sal	Vinagre, jugo de limón, hierbas o especias



## **Recetas favoritas**

**(Con un toque de salud)**

Estas recetas se han preparado a lo largo de los años y están basadas en las recetas que preparaban nuestras madres y abuelas. Han sido elaboradas previamente para comprobar su sabor y requieren menos grasa, menos azúcar y menos sal que las recetas originales.

Estas recetas se analizaron para evaluar el total de calorías, carbohidratos y opciones de carbohidratos, también se evaluó el contenido en fibra dietética y la cantidad total de grasa (monoinsaturada, polinsaturada, saturadas y colesterol), proteína y sal.



## Pollo bajo en grasas y bolitas de masa

Para 10 raciones  
Tamaño de la ración: 1 taza

Receta de Mechelle Coble

### Ingredientes:

3 pechugas de pollo (deshuesadas y sin piel)  
2 latas de 14.5 onzas de caldo de pollo 98% libre de grasa y con bajo contenido de sodio  
3 tazas de harina con levadura  
1 cucharada de pimienta  
Agua



### Instrucciones:

1. Coloque las pechugas de pollo en una olla grande con 2 litros de agua, póngalas a cocinar hasta que hierva. Deje que se cocine hirviendo a fuego lento hasta que el pollo esté blando (aproximadamente por 30 minutos). Una vez cocinado, saque el pollo poniéndolo en un recipiente aparte y guarde el caldo.
2. Agregue 2 latas de caldo de pollo al agua que quedó en la olla y póngalo a hervir.
3. Mezcle 3 tazas de harina a 1 ½ taza del caldo enriquecido de la olla y mezcle todo, agregándole agua fría hasta que la mezcla se asemeje a la masa de panecillos.
4. Coloque cucharaditas de esta mezcla en el caldo hirviendo. Revuelva con cuidado las bolitas de masa en el caldo.
5. Desmenuce el pollo cocinado y vuélvalo a poner en la olla. Espolvoree 1 cucharadita de pimienta y sazone a su gusto.
6. Hierva a fuego lento de 3 a 5 minutos más y sirva.

### Datos nutricionales por porción:

Total de Calorías 250  
Carbohidratos 35g  
Opciones de carbohidratos 2g  
Proteína 21g

Grasa Total 2g  
Grasas Polinsaturadas trazas  
Grasas Monoinsaturadas 2g  
Colesterol 39 mg

Grasas Saturadas trazas  
Fibra Dietética 2g  
Sodio 653mg

## Pollo horneado con sabor a pollo frito sureño\*

Para 4 raciones

Tamaño de la ración: 5 onzas

Receta de Mechelle Coble

### Ingredientes:

1 ½ libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel

1 taza de hojuelas de maíz trituradas

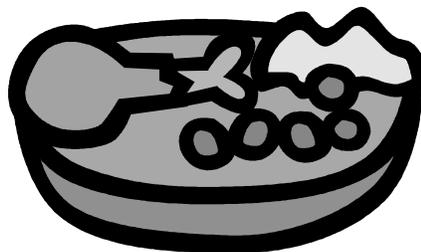
½ taza de leche descremada

¼ de cucharadita de sal

1 cucharadita de pimienta

1 cucharada de ajo en polvo

1 cucharadita de cebolla en polvo



### Instrucciones:

1. Mezcle todos los ingredientes secos en una bolsa con zíper (*zip bag*)
2. Mezcle la clara de huevo y la leche descremada en un pozuelo llano y sumerja las pechugas de pollos en esa mezcla.
3. Coloque cada pechuga de pollo en la bolsa donde están mezclados los ingredientes secos y agite bien la bolsa para que el pollo quede bien cubierto (1 pechuga a la vez).
4. Saque las pechugas de pollo de la bolsa y colóquelas en una bandeja para hornear.
5. Hornee a 375 grados durante unos 35 minutos.

\*Adaptado de la receta de *Kroger Corn Flakes* (hojuelas de maíz de Kroger)

### Datos nutricionales por porción:

Total de Calorías 247

Carbohidratos 9g

Opciones de carbohidratos ½

Proteína 40g

Grasa Total 5g

Grasas Polinsaturadas 1g

Grasas Monoinsaturadas 2g

Colesterol 104mg

Grasas Saturadas 1g

Fibra Dietética trazas

Sodio 328mg

# Frijoles

Para 10 raciones  
Tamaño de la ración: 1 taza

Receta de Paula White

## Ingredientes:

1 libra de frijoles secos (pintos, alubias chicas o blancos)  
4 litros de agua  
½ libra de jamón magro, picado muy fino  
¼ de cucharadita de sal  
1 cucharadita de pimienta



## Instrucciones:

1. Comience por limpiar los frijoles (escogiéndolos), para eliminar cualquier elemento extraño dentro de ellos. Enjuague los frijoles y colóquelos en una olla con capacidad para 5 litros de agua. Cubra los frijoles con agua y déjelos en remojo durante la noche.
2. Deseche el agua del remojo y vuelva a colocar los frijoles en aproximadamente 4 litros de agua fresca.
3. No añada sal a los frijoles hasta que estén casi hechos. Añadir sal a los frijoles al comienzo de la cocción los endurece.
4. Ponga los frijoles a cocinar hasta que hiervan y cocínelos a fuego lento. Tape la olla y déjelos hervir a fuego lento hasta que estén blandos, lo cual durará unas 4 horas aproximadamente.
5. Cuando falten más o menos 30 a 45 minutos antes de que se termine el tiempo de cocción programado, sazone los frijoles con sal, pimienta y jamón picadito.
6. Destape la olla y continúe hirviendo a fuego lento hasta que obtenga la consistencia deseada. Sazone a su gusto.

## Datos nutricionales por porción:

Total de Calorías 185  
Carbohidratos 29g  
Opciones de carbohidratos 2  
Proteína 14g

Grasa Total 2g  
Grasas Polinsaturadas trazas  
Grasas Monoinsaturadas 1g  
Colesterol 11mg

Grasas Saturadas trazas  
Fibra Dietética 11g  
Sodio 394mg

# Sopa de carne y vegetales

Para 8 raciones  
Tamaño de la ración: 2 tazas

Receta de Paula White

I

## Ingredientes:

1 libra de lomo de res	2 libras de vegetales mixtos congelados
1 ½ libra de papas	32 onzas de caldo de res
1 col pequeña	¼ de cucharadita de sal
1 cebolla mediana	½ cucharadita de pimienta negra
16 onzas de tomates picados	2 hojas de laurel



## Instrucciones:

1. Ponga la carne en una olla con aproximadamente ½ litro de agua, tape la olla y deje hervir la carne hasta que esté blanda. Yo prefiero usar una olla de presión y cocinarla por unos 45-50 minutos. Cuando la carne esté cocinada, retírela de la olla y déjela enfriar. Desmenuce la carne. Reserve el líquido de la cocción y guárdelo en el refrigerador para que la grasa suba a la superficie. Deseche esa grasa.
2. Lave las papas, la cebolla y la col. Corte las papas y la cebolla en pedazos grandes y desmenuce la col. Mézclelo todo en una olla grande, añadiendo ½ litro de caldo de carne y ¼ de cucharadita de sal. Cuando los vegetales estén algo blandos, añada los vegetales mixtos congelados, la carne desmenuzada, el caldo de carne al que le había retirado la grasa, los tomates, la pimienta negra, las hojas de laurel y el resto del caldo de res.
3. Ponga todo a hervir nuevamente y déjelo hervir por unos 2 minutos. Baje el fuego y deje que la sopa hierva a fuego lento hasta que todos los vegetales estén blandos. Añada más líquido si esto fuera necesario. Puede usar agua, caldo de res o jugo de tomate. Sazone a su gusto.

## Datos nutricionales:

Total de Calorías 366  
Carbohidratos 41g  
Opciones de carbohidratos ½  
Proteína 40g

Grasa Total 14g  
Grasas Polinsaturadas 1g  
Grasas Monoinsaturadas 6g  
Colesterol 40mg

Grasas Saturadas 5g  
Fibra Dietética 8g  
Sodio 761mg

# Papas casi fritas

Para 4 raciones  
Tamaño de la ración: ½ taza

Receta de Paula White

## Ingredientes:

- 2 papas enteras lavadas y cortadas en rodajas (aproximadamente 1 ¼ libra de papas)
- 1 cebolla entera, limpia y cortada en rodajas
- 1 cucharada de aceite de canola
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

## Instrucciones:

1. Caliente un sartén eléctrico a 300 grados y agregue aceite de canola. Si no tiene un sartén eléctrico, use un sartén grande que tenga una tapa que le ajuste bien y póngalo a calentar a fuego mediano.
2. Coloque las papas y las cebollas en el sartén y sazone con sal y pimienta. Tape el sartén y deje que las papas y las cebollas se cocinen al vapor hasta que estén blandas.
3. Suba el fuego a 350 grados y en el nivel medio-alto si es que usa un sartén grande. Cuando los vegetales estén casi hechos, retire la tapa y deje que las papas se tuesten y se doren. Tiene que vigilar los vegetales muy de cerca si no quiere que se le quemen.
4. Retire las papas, colóquelas en un recipiente tibio y disfrútelas.



## Datos nutricionales:

Total de Calorías 163  
Carbohidrato 30g  
Opciones de carbohidratos 2  
Proteína 4g

Grasa Total 4g  
Grasas Polinsaturadas 1g  
Grasas Monoinsaturadas 2g  
Colesterol 0mg

Grasas Saturadas trazas  
Fibra Dietética 3g  
Sodio 227mg

# Pan de Maíz

Para 6 raciones  
Tamaño de la ración: 1 panecillo

Receta de Paula White

## Ingredientes:

1 taza de harina de maíz con levadura (de preferencia White Lily TM o Martha White TM)  
1 huevo grande  
1 taza de suero de leche bajo en grasa



## Instrucciones:

1. Encienda el horno a 425 grados y precaliente un recipiente de hierro fundido. Yo prefiero usar un molde de hierro fundido especial para panecillos.
2. Mezcle los ingredientes en el orden indicado. La mezcla no debe estar espesa.
3. Rocíe el recipiente con aceite en aerosol y vierta la masa en los compartimentos hasta rellenar 2/3 de cada uno.
4. Hornee a 425 grados durante 20 minutos o hasta que estén dorados.
5. Retire los panecillos del molde y sírvalos.

## Datos nutricionales:

Total de Calorías 112  
Carbohidratos 20g  
Opciones de carbohidratos 1  
Proteína 4g

Grasa Total 1g  
Grasas Polinsaturadas trazas  
Grasas Monoinsaturadas trazas  
Colesterol 33mg

Grasas Saturadas 1g  
Fibra Dietética 2g  
Sodio 53mg

## Panecillos con bajo contenido en grasas

Para 10 raciones

Tamaño de la ración: 1 panecillo

Receta de Lily White

### Ingredientes:

1  $\frac{3}{4}$  taza de harina para todo uso, cernida

2  $\frac{1}{2}$  cucharadita de polvo de hornear

$\frac{1}{2}$  cucharadita de sal

1 cucharada de aceite de canola

$\frac{2}{3}$  taza de leche descremada



### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 500 grados.
2. Cierna la harina, el polvo de hornear y la sal, todo junto en un recipiente y déjelo aparte.
3. En un recipiente pequeño bata la leche con el aceite de canola. Añada de una vez todos los ingredientes líquidos a la mezcla de harina. Revuelva rápidamente con un tenedor hasta que la mezcla se mantenga unida.
4. Amase la mezcla ligeramente unas 10 veces.
5. Coloque la mezcla en una hoja de papel encerado de 12 X 16 pulgadas. Aplaste la mezcla hasta que tenga  $\frac{1}{2}$  pulgada de grosor. Corte los panecillos con un cortador de panecillos que no esté espolvoreado con harina.
6. Coloque los panecillos en una bandeja de hornear sin engrasar y hornéelos hasta que estén dorados por aproximadamente 12 - 15 minutos.

### Datos nutricionales:

Total de Calorías 98

Carbohidratos 18g

Opciones de carbohidratos 1

Proteína 3g

Grasa Total 2g

Grasas Polinsaturadas trazas

Grasas Monoinsaturadas 1g

Colesterol trazas

Grasas Saturadas trazas

Fibra Dietética 1g

Sodio 237mg

## Salsa con bajo contenido en grasas para las salchichas

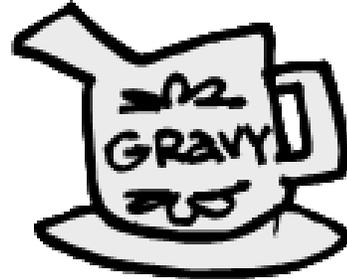
Para 4 raciones

Tamaño de la ración: ½ taza

Receta de Mechelle Coble

### Ingredientes:

2 salchichas de cerdo  
3 cucharadas de harina con levadura  
¼ cucharadita de sal  
1 cucharadita de pimienta  
2 tazas de leche descremada  
½ taza de agua



### Instrucciones:

1. Dore las salchichas a fuego mediano. Mientras se van dorando córtelas en pequeños pedacitos. Cuando estén listas retírelas del sartén.
2. Añada ½ taza de agua al sartén y suba el fuego.
3. Cuando comience a hervir agregue la harina, la sal y la pimienta. Revuelva bien con un tenedor para evitar que se hagan grumos y vuelva a poner las salchichas en el sartén.
4. Continúe revolviendo hasta que todo esté bien mezclado y agregue la leche. Hierva a fuego lento hasta que la mezcla se espese.
5. Viértala encima de los panecillos.

### Datos nutricionales:

Total de Calorías 92  
Carbohidratos 11g  
Opciones de carbohidratos ½  
Proteínas 6g

Grasa Total 3g  
Grasas Polinsaturadas trazas  
Grasas Monoinsaturadas 1g  
Colesterol 7mg

Grasas Saturadas 1g  
Fibra Dietética trazas  
Sodio 315mg

# Habichuelas verdes sazonadas

Para 8 raciones

Receta de Paula White

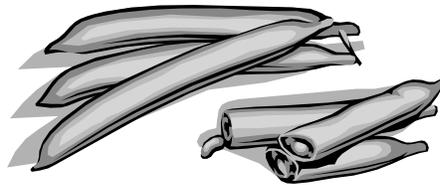
Tamaño de la ración: ½ taza

## Ingredientes:

- 16 onzas de habichuelas verdes
- 1 cebolla entera, limpia y cortada en mitades
- 2 dientes de ajo pelados
- 1 cucharadita de aceite de oliva

## Instrucciones:

1. Coloque todos los ingredientes en una olla con capacidad para dos litros. Si usa habichuelas congeladas agregue aproximadamente 1 taza de agua.
2. Deje que las habichuelas hiervan a fuego lento.
3. Añada la cebolla y el ajo a las habichuelas y cocine a fuego lento hasta que las habichuelas se ablanden y hayan tomado el sabor del ajo y la cebolla.
4. Sírvalas en un recipiente tibio y a disfrutar.



## Datos nutricionales:

Total de Calorías 28  
Carbohidratos 5g  
Opciones de carbohidratos 0  
Proteínas 1g

Grasa Total 1g  
Grasas Polinsaturadas trazas  
Grasas Monoinsaturadas trazas  
Colesterol 0mg

Grasas Saturadas trazas  
Fibra Dietética 2g  
Sodio 4mg

## Ensalada de tomate pepino y cebolla

Para 8 raciones

Receta de Mechelle Coble

Tamaño de la ración: ½ taza

### Ingredientes para la ensalada:

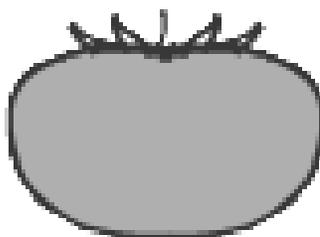
3 tomates enteros maduros  
(Aproximadamente 2 ½ a 3 libras)  
2-3 pepinos medianos  
1 cebolla grande

### Ingredientes para el aliño:

2 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharadas de vinagre  
½ taza de agua  
3 sobres de edulcorante artificial  
¼ cucharadita de sal  
½ cucharadita de pimienta negra

### Instrucciones:

1. Limpie y corte los vegetales en rodajas y colóquelos en capas en un plato para servir.
2. Mezcle todos los ingredientes del aliño y viértalos sobre los vegetales.
3. Deje reposar la ensalada por lo menos durante 2 horas antes de servirla.



### Datos nutricionales:

Total de Calorías 55  
Carbohidratos 6g  
Opciones de carbohidratos 0  
Proteínas 1g

Grasa Total 4g  
Grasas Polinsaturadas trazas  
Grasas Monoinsaturadas 3g  
Colesterol 0mg

Grasas Saturadas 1g  
Fibra Dietética 1g  
Sodio 140mg

## Tarta con bajo contenido en azúcar y grasa

Para 8 raciones

Receta de Mechelle Coble

Tamaño de la ración: 1/8 de tarta

### Ingredientes:

1 corteza de tarta hecha con galletas Graham de bajo contenido en grasa

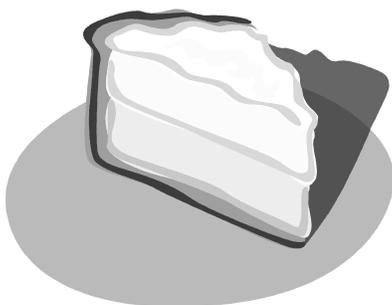
1 caja de mezcla de budín instantáneo sin azúcar

1 ½ taza de leche descremada

8 cucharadas de crema desgrasada batida, para adornar

### Instrucciones:

1. Mezcle la mezcla de budín con la leche y revuelva hasta espesar.
2. Vierta la mezcla de budín sobre la corteza de tarta hecha con galletas Graham.
3. Enfríe bien antes de cortar para servir.
4. Adorne cada porción con la crema desgrasada batida



### Datos nutricionales:

Total de Calorías 237  
Carbohidratos 34g  
Opciones de carbohidratos 2  
Proteínas 3g

Grasa Total 10g  
Grasas Polinsaturadas 2g  
Grasas Monoinsaturadas 3g  
Colesterol 11mg

Grasas Saturadas 3g  
Fibra dietética trazas  
Sodio 382mg

## Budín de banana mejorado

Para 10 raciones  
Lle Coble

Receta de Meche-

Tamaño de la ración: ½ taza

### Ingredientes:

3 plátanos (bananas) pequeños

30 obleas de Vainilla

2 cajas de mezcla de budín de vainilla sin azúcar

4 tazas de leche descremada

Crema batida desgrasada para adornar opcional)

### Instrucciones:

1. Mezcle la leche descremada con la mezcla para budín y revuelva hasta que espese.
2. Pele las bananas y córtelas en rodajas.
3. Alterne capas de oblea de vainilla, con bananas y la mezcla de budín en un recipiente. Termine con una capa de la mezcla de budín.
4. Adorne con crema batida desgrasada, y ya esta lista para servir.



### Datos nutricionales:

Total de Calorías 227

Carbohidratos 39g

Opciones de carbohidratos 2 ½

Proteínas 7g

Grasa Total 5g

Grasas Polinsaturadas trazas

Grasas Monoinsaturadas 3g

Colesterol 4mg

Grasas Saturadas 2g

Fibra dietética 2g

Sodio 234mg

## Mi receta favorita

*Modifique alguna de sus recetas favoritas, adaptándolas para el consumo de diabéticos.*

Raciones:

Receta de:

Tamaño de la ración:

**Ingredientes:**



**Instrucciones:**

**Datos nutricionales:**

Total de Calorías  
Carbohidratos  
Opciones de carbohidratos  
Proteínas

Grasa Total  
Grasas Polinsaturadas  
Grasas Monoinsaturadas  
Colesterol

Grasas Saturadas  
Fibra dietética  
Sodio

## Mi receta favorita

*Modifique alguna de sus recetas favoritas, adaptándolas para el consumo de diabéticos.*

Raciones:

Receta de:

Tamaño de la ración:

**Ingredientes:**



**Instrucciones:**

**Datos nutricionales:**

Total de Calorías  
Carbohidratos  
Opciones de carbohidratos  
Proteínas

Grasa Total  
Grasas Polinsaturadas  
Grasas Monoinsaturadas  
Colesterol

Grasas Saturadas  
Fibra dietética  
Sodio

## Recursos

Guide to Eating Right When You Have Diabetes	American Diabetes Association, Maggie Powers, MS, RD, LD
Pass the Pepper Please!	Diabetes Center, Inc. Diane Reader, RD; Marion Franz, MS, RD, CDE
The Supermarket Guide -Food Choices for You and Your Family	The American Dietetic Association; Mary Abbot Hess, LHD, MS, RD, FADA
The Restaurant Companion	Surrey Books; Hope S. Warsaw, MMSc, RD
The Diabetes Carbohydrate and Fat Gram Guide	American Diabetes Association and American Dietetic Association; Lea Ann Holzmeister, RD, CDE
Exchanges Lists for Meal Planning	American Diabetes Association and American Dietetic Association; Anne Daly, MS, RD, BC-ADM, CDE, Chair of Editorial Panel
Salt: The Brand Name Guide to Sodium Content	Center for Science in the Public Interest; Dr. Michael Jacobson, Bonnie Liebman, Greg Moyer
Diabetic Cooking™ Magazine	Published 6 times per year; \$23.94; 1-847-329-5657
Diabetes Self-Management® Magazine	Published 6 times per year; \$18.00; 1-800-234-0923
Diabetes Forecast® Magazine	Published 12 times per year; \$28.00; 1-800-806-7801
Basic, Advanced Carbohydrate Counting	American Diabetes Association and American Dietetic Association





Printed 2013

